***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12***

***ΤΟ ΚΡΊΣΙΜΟ ΣΗΜΕΊΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΊΑ***

Οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι εξετάζουν τις στοιχειώδεις αλληλεπιδράσεις υπό το πρίσμα της συναισθηματικής επικοινωνίας. Από αυτή την άποψη, η αποσύνδεση "σε μισώ - σ' αγαπώ" αποτελεί ένα σφάλμα αλληλεπίδρασης και η επιστροφή στο ίδιο συναισθηματικό μήκος κύματος συνιστά μια επιδιόρθωση αυτού του σφάλματος.

Μια επιτυχημένη επιδιόρθωση δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα και στις δύο πλευρές. Η διαρκής αποτυχία θα έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Η ικανότητα ενός ατόμου να διορθώνει τέτοιου είδους επανασυνδέσεις ή να αντιμετωπίζει μια συναισθηματική θύελλα και κατόπιν να επανασυνδέεται, είναι το κλειδί της διά βίου ευτυχίας.

Το μυστικό δεν είναι να αποφεύγουμε τις απογοητεύσεις ή τις στεναχώριες στη ζωή μας αλλά να μάθουμε να τις ξεπερνάμε. Όσο πιο σύντομα αναρρώνει το άτομο από μια στεναχώρια, τόσο πιο ικανό γίνεται να νιώθει χαρά.

Αυτή η ικανότητα αρχίζει να αναπτύσσεται από την βρεφική ηλικία. Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους τα βρέφη δεν έχουν ακόμη αναπτύξει αρκετά τα νευρωτικά τους κυκλώματα που θα τους επιτρέψουν να παραμείνουν συντονισμένα. Ο χρόνος σταθερού συντονισμού τους αγγίζει το 30% περίπου, με έναν φυσικό κύκλο συγχρονισμού/αποσυγχρονισμού. Η απουσία συγχρονισμού κάνει τα βρέφη δυστυχισμένα. Με αυτόν τον τρόπο, τα βρέφη ζητούν βοήθεια για να επιτύχουν ξανά τον συγχρονισμό τους.

Η μάθηση των συναισθημάτων συντελείται άδηλα, καθώς το άτομο παρατηρεί τους γύρω του να διαχειρίζονται τα συναισθηματικά τους. Με το πέρασμα του χρόνου και με εξάσκηση, το κύκλωμα του οφθαλμομετωπιαίου, το οποίο ρυθμίζει τις συναισθηματικές παρορμήσεις βαθμιαία δυναμώνει.

Μια μελέτη ερευνητών, παρατηρεί ότι οι γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας να διαφωνούν συχνά με τον/ την σύντροφο τους. Διότι οι ενήλικες δεν προσφέρουν πάντα τα καλύτερα πρότυπα.

Τα ζευγάρια που διαφωνούν μεταξύ τους συμπεριφέρονται ανταγωνιστικά και με ασυνέπεια όσον αφορά τις προσπάθειες που έκαναν για την επίλυση των συγκρούσεων τους. Κανένας από τους δυο γονείς δεν ακούει τον άλλον, είναι θυμωμένοι και προσβλητικοί και συχνά αποσύρονται από την "συζήτηση" καθώς μεγάλωνε η εχθρότητα ανάμεσα τους. Το αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς των γονέων αυτών είναι το παιδί (ή τα παιδιά ανάλογα) τους να μιμούνται το πρότυπο και την εικόνα τους στο παιχνίδι με άλλα παιδιά όπου θα απαιτούν, θα θυμώνουν, θα τρομοκρατούν και θα εκφράζουν μεγάλη εχθρότητα.

Από την άλλη πλευρά, τα ζευγάρια που κατά τη διάρκεια των διαφωνιών τους δείχνουν μεγαλύτερη ζεστασιά, ενσυναίσθηση και αμοιβαία κατανόηση θα ασχολούνταν από κοινού με την ανατροφή των παιδιών τους προσεγγίζοντας τη με μεγαλύτερη αρμονία και έναν κάπως πιο "παιγνιώδη" τρόπο. Το αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς των γονέων αυτών είναι το παιδί (ή τα παιδιά ανάλογα) τους να τα πηγαίνουν καλά με τους φίλους τους και να μπορούν να επιλύσουν τις διαφωνίες τους με πιο εποικοδομητικό τρόπο.

Ο τρόπος με τον οποίο επεξεργάζεται τις διαφωνίες του ένα ζευγάρι αποτελεί δείκτη πρόβλεψης της διαγωγής που θα έχουν τα παιδιά τους ακόμη και μετά από χρόνια.

Ο Daniel Siegel (παιδοψυχίατρος στο UCLA) διατυπώνει τα σενάρια που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά style πειθαρχίας που παρουσιάζονται διαρκώς σε παρατηρήσεις γονέων και παιδιών. Ο Siegel αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς σύγχρονους στοχαστές στα πεδία της ψυχοθεραπείας και της ανάπτυξης του παιδιού, καθώς και έναν από τους πρωτοπόρους ερευνητές των κοινωνικών νευροεπιστημών.

Ο ίδιος υποστηρίζει ότι ο καθένας από αυτούς τους τύπους γονεϊκής αντίδρασης επικεντρώνεται στον κοινωνικό εγκέφαλο με μοναδικό τρόπο.

Η ηλικία των δύο χρόνων αντιπροσωπεύει μια ηλικιακή περίοδο κατά την οποία τα παιδιά αρχίζουν να αμφισβητούν τους γονείς τους λέγοντας "όχι" κάθε φορά που τους ζητούν να κάνουν κάτι .

Η ηλικία των δύο ετών σηματοδοτεί έναν σημαντικό σταθμό στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος γίνεται σιγά σιγά ικανός να αναστέλλει τις παρορμήσεις και να λέει "όχι" στις προτροπές, μια ικανότητα την οποία συνεχίζει να εξελίσσει καθ' όλη την παιδική και εφηβική ηλικία.

Τα πολύ μικρά παιδιά δυσκολεύονται αρκετά να αντιμετωπίσουν αυτή την πλευρά της κοινωνικής ζωής για τον λόγο που οι νευρώνες στον οφθαλμομετωπιαίο φλοιό, που θα μπορούσαν να τους εμποδίσουν να λειτουργήσουν παρορμητικά, δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμη.

Ο οφθαλμομετωπιαίος φλοιός θα ωριμάσει σταδιακά κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Μια έκρηξη νευρωνικής ωρίμανσης παρατηρείται κατά την ηλικία των πέντε ετών, επιτρέποντας στο κύκλωμα να αναπτυχθεί σε τέτοιο βαθμό που να επιτρέπει την είσοδο του παιδιού στο σχολείου για πρώτη φορά. Κάθε στάδιο νοητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης στο παιδί συμβαδίζει με ένα παρόμοιο βήμα ωρίμανσης και στις διάφορες περιοχές του εγκεφάλου. Αυτή η διεργασία συνεχίζεται έως το 20ό περίπου έτος της ηλικίας.

* Τα παιδιά των "αμέτοχων" γονέων γκρινιάζουν συνεχώς και ως ενήλικες αποφεύγουν να εκφράσουν να συναισθήματα τους, ιδίως εκείνα που θα τους βοηθούσαν να δεθούν με έναν σύντροφο. Ακολουθώντας το πρότυπο συμπεριφοράς των γονέων τους, δεν εκφράζουν τα συναισθήματα τους και δεν δημιουργούν στενές σχέσεις.
* Οι "διφορούμενοι" γονείς μπορεί κάποιες φορές να είναι ζεστοί και στοργικοί, αλλά συνήθως εκπέμπουν σήματα αποδοκιμασίας ή απόρριψης. Αυτή η συναισθηματική στάση συχνά πληγώνει και ταπεινώνει τα παιδιά.

Όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι το αγαπούν, ότι νοιάζονται γι 'αυτόν και ότι έχει αξία για τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για το ίδιο τότε καταλήγει με ένα απόθεμα θετικών συναισθημάτων. Το άτομο αυτό με την σειρά του τροφοδοτεί μια άλλη βασική παρόρμηση, την ανάγκη, δηλαδή, για να ερευνήσει τον ευρύτερο κόσμο.

Στους ανθρώπους ένας δείκτης θετικής επίδρασης είναι η ικανότητα του παιδιού για εξερεύνηση και κοινωνικότητα, ιδιαίτερα υπό την επήρεια του άγχους που δημιουργεί ένα άγνωστο περιβάλλον. Η καινοτομία και το πρωτόγνωρο μπορούν να γίνουν αντιληπτά είτε ως απειλή είτε ως ευκαιρία.

Τα παιδιά που όταν ήταν μικρότερα σε ηλικία δέχονταν τις περιποιήσεις και την φροντίδα της μητέρας τους θα δουν τον άγνωστο χώρο σαν ευκαιρία. Θα τον εξερευνήσουν χωρίς φόβο και θα είναι πολύ φιλικότερα.

Η ***υπερπροστασία*** είναι ουσιαστικά μια μορφή στέρησης. Η ιδέα ότι κάποιος πρέπει να αποφύγει τη δυστυχία πάση θυσία, παραμορφώνει τόσο την πραγματική ζωή όσο και τους τρόπους με τους οποίους κάποιος μαθαίνει να βρίσκει την ευτυχία.

Με βάση την παραπάνω παράγραφο, ο στόχος της ανατροφής δεν θα πρέπει να είναι η επίτευξη μιας εύθραυστα θετικής ψυχολογίας που θα βασίζεται σε μια κατάσταση χαράς του παιδιού αλλά η εκπαίδευση του που θα του επιτρέπει να επανέρχεται από μόνο του σε μια κατάσταση χαρούμενης ικανοποίησης ό, τι κι αν έχει συμβεί.

Αν δεν μάθουμε από την παιδική μας ηλικία πως να χειριζόμαστε την πλήρη καταστροφή μιας πλούσιας ζωής, θα μεγαλώσουμε και θα είμαστε συναισθηματικά απροετοίμαστοι.

Η οικοδόμηση των εσωτερικών δυνάμεων για μια πιο ευτυχισμένη ζωή απαιτεί από το παιδί να μπορεί να αντέχει τα σκληρά λόγια και τις πράξεις για να μπορεί να ξεπερνά τις αναπόφευκτες στεναχώριες στις καθημερινές του σχέσεις με τους άλλους.

Μετά από αποτέλεσμα έρευνας των επιστημόνων, φαίνεται ότι οι μικρές δόσεις άγχους σε τακτά χρονικά διαστήματα προσφέρουν στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο την ευκαιρία να μάθει την απειλή και να βρίσκει τρόπους για να μπορεί να ηρεμεί.

Όταν ένα άτομο εκτίθεται επανειλημμένα σε στρεσσογόνες καταστάσεις και μάθει τον τρόπο να χειρίζεται το άγχος του, καθίσταται πιο ανθεκτικός στις μελλοντικές εντάσεις.

Η επανάληψη του κύκλου φόβου - ηρεμίας διαμορφώνει το νευρωνικό μας σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την ψυχική μας ανθεκτικότητα οικοδομώντας έτσι μια ουσιώδη συναισθηματική ικανότητα.

Μαθαίνουμε να είμαστε ανθεκτικοί όταν η έκθεση μας στην απειλή ή το στρες είναι τέτοια που μας επιτρέπει να τη χειριζόμαστε.

Τα βασικά μαθήματα στην παιδική ηλικία αφήνουν τη σφραγίδα τους για πάντα τόσο όσον αφορά τη στάση μας απέναντι στην κοινωνία όσο και σε σχέση με την ικανότητα μας να ξεπερνάμε τις δίνες της ενήλικης αγάπης.

*Και η αγάπη με τη σειρά της χαράζει τα δικά της μόνιμα βιολογικά αποτυπώματα.*